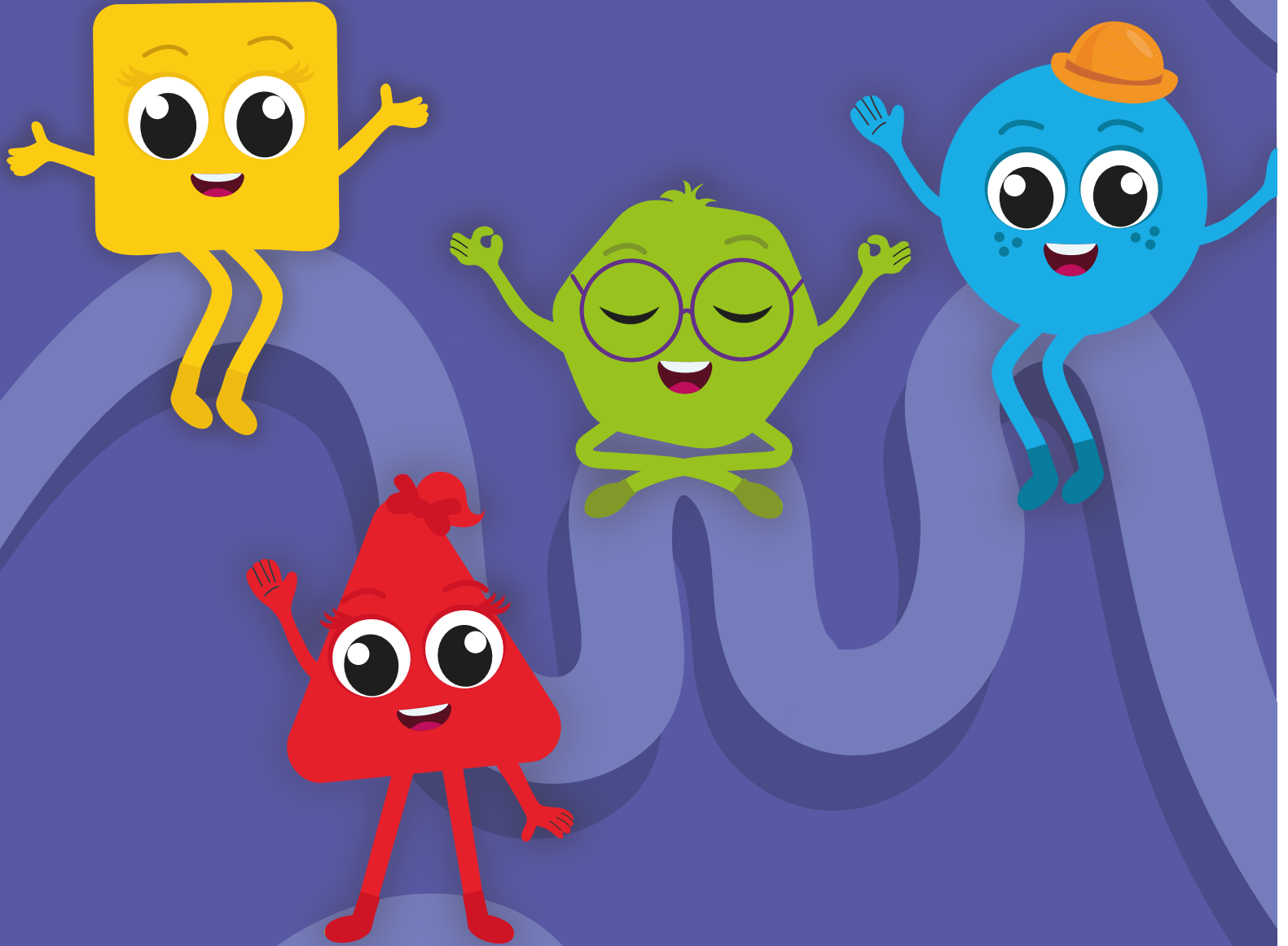


NT2

CUADERNO DE PLANIFICACIÓN

Aprendizaje Socioemocional



Unidad

1

Mi cuerpo y mis emociones

Objetivo:

Comprender cómo se sienten y qué situaciones gatillan 16 emociones, a través del reconocimiento de sus niveles de energía y comodidad.

Autoconciencia:

Capacidad de reconocer y comprender los propios sentimientos, pensamientos, creencias, valores y comportamientos, y la forma en que éstos se relacionan.

Autoconciencia emocional:

Es la capacidad de reconocer, comprender y etiquetar las propias emociones, en función de las sensaciones físicas de comodidad o incomodidad y de energía corporal, de las ideas que generan y los contextos que las gatillan. Todas las emociones son importantes, naturales y normales.

Alfabetización emocional:

Es la capacidad de ponerle palabras a los diferentes estados emocionales que transitamos. A medida que incorporamos mayor vocabulario emocional, ganamos mayor sensibilidad y granularidad para distinguir entre emociones similares pero diferentes.

¿Por qué es importante que los niños y niñas aprendan esto?

Las emociones son respuestas automáticas que integran las sensaciones, los pensamientos y la conducta. Las emociones nos acompañan toda la vida, por lo que es fundamental conocerlas y aprender a gestionarlas.



Recuerde enviar a los apoderados el boletín de esta unidad.

Experiencia	Habilidad Socioemocional	OA B CEP	Meta	Actividades	Materiales
6: Mis emociones hablan	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 NCM OA7 	¿Cuándo me siento feliz y cuándo me siento triste?	<ul style="list-style-type: none"> Diálogo de títeres <i>Lo que siento por dentro</i> Juego <i>Las pistas de mi cuerpo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido
7: Del rugido al suspiro	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 	¿Cuándo me enojo y cuándo me frustro?	<ul style="list-style-type: none"> Cuento <i>Me siento ¡grrrr!</i> Juego <i>¿Enojo o frustración?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido
8: Cuando el corazón salta	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 	¿Cuándo siento susto y cuándo siento sorpresa?	<ul style="list-style-type: none"> Juego <i>Sorpresa o susto</i> Actividad <i>Gira y discute</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido 1 Cronómetro
9: Mi cuerpo tranquilo	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 	¿Cuándo he sentido emociones tranquilas?	<ul style="list-style-type: none"> Juego <i>Emociones verdas</i> Trabajo <i>Siento tranquilidad</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido Hoja de trabajo <i>Siento tranquilidad</i>
10: Cuando la preocupación nos visita	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 	¿Cuándo me preocupo?	<ul style="list-style-type: none"> Diálogo de títeres <i>Cambios en la sala</i> Juego <i>Eso me preocupa</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido
11: Batería cargada	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 	¿Cuándo siento interés y entusiasmo?	<ul style="list-style-type: none"> Actividad <i>Emociones amarillas</i> Juego <i>Me interesa, me entusiasma</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido
12: Emociones del cuadrante azul	<ul style="list-style-type: none"> Autoconciencia emocional 	<ul style="list-style-type: none"> NIA OA1 NIA OA3 NIA OA4 NCM OA3 	¿Cuándo siento emociones incómodas y de baja energía?	<ul style="list-style-type: none"> Diálogo de títeres <i>Emociones que nos tiran abajo</i> Juego <i>Baila, escucha y comenta</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Canción <i>Cómo me siento</i> Reproductor de sonido 1 Cronómetro

★ Llavero Serendipia: tarjetas 07 a 26

EXPERIENCIA 6

Mis emociones hablan

Meta de la experiencia

Comprender cómo se sienten y expresan las emociones felicidad y tristeza.

Pregunta meta

¿Cuándo me siento feliz y cuándo me siento triste?

Criterios de evaluación

- Distinguen felicidad y tristeza de acuerdo a los criterios de comodidad y energía.
- Evocan situaciones en que hayan sentido felicidad y tristeza.

Tiempo de la experiencia

45 minutos

Objetivos de Aprendizaje BCEP

- NIA OA1
- NIA OA3
- NIA OA4
- NCM OA3
- NCM OA7

Materiales

- Libro de la Educadora.
- Títere Tito.
- Canción *Cómo me siento*.
- Reproductor de sonido.
- Tarjetas *Lupa*: felicidad y tristeza.
- Tarjeta *Respiro*: mariposa.
- Tarjetas *Ruta*.
- *Palitos preguntones*.

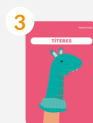
Ruta de hoy:



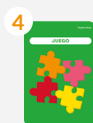
Medidor emocional



Pregunta meta



Títeres



Juego



Respiración



Hoy aprendimos



¿Qué aprenderemos hoy?

Hay emociones cómodas y otras que son incómodas.

Nos sentimos **felices** cuando hacemos cosas que nos gustan o cuando notamos algo bonito a nuestro alrededor. Esto nos hace sentir **cómodos y con energía**.

Nos sentimos **tristes** cuando perdemos algo o cuando alguien nos lastima. Esto nos hace sentir **incómodos y sin energía**.

Podemos entender cómo se siente otra persona observando su cara y su cuerpo.

INICIO

1 2 15 min

La educadora saluda a los niños y niñas e inicia presentando, con apoyo del panel de ASE, el *Medidor Emocional*:



Este es el *Medidor Emocional*. El *Medidor Emocional* nos ayuda a saber cómo nos sentimos, como cuando estamos felices, enojados o tristes. Cada carita representa una emoción diferente. Si se fijan, las emociones están separadas por colores. A un lado están las emociones

cómodas o agradables, y al otro las incómodas o desagradables. Arriba están las emociones que nos llenan de energía y abajo, las que nos quitan energía.

Todas las emociones son importantes. No hay emociones buenas ni malas. Vamos a usar este *Medidor Emocional* cada día para descubrir cómo nos sentimos.

Los invito a aprender la canción *Cómo me siento*, que nos enseña sobre el *Medidor Emocional*.

A continuación, la educadora presenta la canción *Cómo me siento* disponible como material de apoyo, la que a partir de hoy será parte de la rutina de inicio. Invita a los niños y niñas a ponerse de pie y a bailar la canción a partir de los movimientos que ella modela, los cuales hacen alusión a la letra de la canción. Al finalizar la canción, tres niños o niñas nombran la emoción que sienten, designados con *Palitos preguntones*.

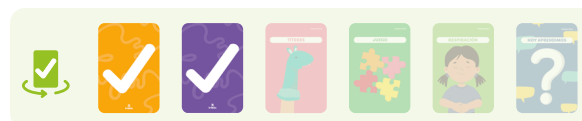
Medidor Emocional:

El *Medidor Emocional* es una herramienta que organiza las emociones en términos de energía y comodidad, aportando conciencia y alfabetización

emocional. La canción *Cómo me siento* ayuda a los niños y niñas a familiarizarse con esta herramienta y a conocer sus emociones. Hacerlo parte de la rutina favorece que los niños y niñas la aprendan y genera el encuadre a la experiencia de aprendizaje. La letra de la canción se encuentra al inicio de este cuaderno y tanto la letra como el audio de la misma, están disponibles en el material de apoyo.

Luego, la educadora presenta la pregunta meta:

- ¿Cuándo me siento feliz y cuándo me siento triste?



DESARROLLO

3 4

Lo que siento por dentro

15 min



Los niños y niñas se sientan, de preferencia formando un semicírculo, para escuchar el diálogo de títeres *Lo que siento por dentro* disponible en el Libro de la Educadora, en que se presentan las emociones felicidad y tristeza y sus gatilladores.

Para favorecer la atención, la educadora señala las *Normas para aprender* e invita a los niños y niñas a realizar las señas correspondientes y repetir el matutín:

“El cuerpo calmado y los ojos abiertos, con boca cerrada y oídos atentos”.

La educadora hace una pausa en el diálogo de títeres y los niños y niñas responden:

- ¿Cómo se sintió Tito cuando su abuela le preparó su comida favorita?

La educadora utiliza los *Palitos preguntones* para dar la palabra a dos niños o niñas y valida sus opiniones. Luego, explica mostrando la tarjeta *Lupa* felicidad:



Tito se sintió feliz. Sientes **felicidad** cuando te das cuenta de todo lo bueno a tu alrededor o cuando haces cosas que te gustan o te hacen sentir bien. Cuando te sientes feliz, sonríes, andas de buen humor y todo te parece más lindo.



Luego, los niños y niñas responden:

- ¿Cuándo se han sentido felices ustedes?

La educadora utiliza los *Palitos preguntones* para dar la palabra a dos niños o niñas y valida sus opiniones. Los niños o niñas que se han sentido felices por motivos similares, hacen el gesto *Pienso igual*.

Pienso igual: para promover la participación, la educadora acuerda un gesto con los niños y niñas que indique que piensan igual o tienen la misma respuesta que otro niño o niña. La educadora verbaliza cuando ve que alguien realiza el gesto, por ejemplo: “Veo que Carlos y Marta también se sienten felices cuando están de cumpleaños”.

La educadora explica:

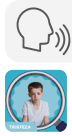


Cada uno se puede sentir feliz en diferentes situaciones. Cuando nos sentimos felices nos sentimos bien y nos dan ganas de hacer cosas.

Los niños y niñas escuchan la segunda parte del diálogo de títeres y luego, responden:

- ¿Cómo se sintió Tito cuando su primo no quiso jugar con él?

La educadora utiliza los *Palitos preguntones* para dar la palabra a dos niños o niñas y valida sus opiniones. Luego, explica mostrando la tarjeta *Lupa* tristeza:



Tito se sintió triste. Sientes **tristeza** cuando pierdes algo valioso o cuando te lastiman. Sientes desgano, te cuesta encontrar la motivación para hacer cosas. Te cuesta sonreír, miras hacia abajo y a veces te dan ganas de llorar.

- **¿Cuándo se han sentido tristes ustedes?**

La educadora utiliza los *Palitos preguntones* para dar la palabra a dos niños o niñas y valida sus opiniones. Los niños o niñas que se han sentido tristes por motivos similares, hacen el gesto *Pienso igual*.

Luego, la educadora comenta:



¡Gracias por compartir! No es agradable sentir tristeza, pero todas las emociones son importantes. Cada uno se puede sentir triste en diferentes situaciones.



Las pistas de mi cuerpo

10 min

La educadora invita a los niños y niñas a jugar *Las pistas de mi cuerpo*, para distinguir felicidad y tristeza de acuerdo a los criterios de comodidad y energía.



Vamos a descubrir cómo se siente el cuerpo cuando sentimos felicidad o tristeza.

Escuchen las situaciones y muestren con el cuerpo si eso les haría sentir mucha energía o poca energía.

Si es mucha energía, levantan las manos y saltan en el lugar.

Si es poca energía, se agachan hasta tocar el suelo.

¿Listos? ¡Vamos!

- **Es hora de salir a recreo.**
- **No te dejan jugar.**
- **Te caes y te pegas en la rodilla.**
- **Te dan un regalo.**

Los niños y niñas escuchan y reaccionan ante las situaciones.



Ahora, vamos a hacer otro ejercicio.

Escuchen las situaciones y muestren con el cuerpo si eso los haría sentir cómodos o incómodos.

Si es cómodo, ponen la cara más feliz que puedan.

Si es incómodo, cruzan los brazos delante de su pecho formando una equis.

¿Listos? ¡Vamos!

- **Se te pierde tu juguete favorito.**
- **Ves a tu mascota después de mucho tiempo.**
- **Se te arruga un dibujo en el que habías trabajado mucho.**
- **Te leen tu cuento favorito antes de dormir.**

Los niños y niñas escuchan y reaccionan ante las situaciones.

El juego concluye cuando los niños y niñas han reaccionado a todas las situaciones. Luego, responden:

- **¿Estar triste se siente cómodo o incómodo? ¿Da mucha o poca energía?**
- **¿Estar feliz es cómodo o incómodo? ¿Da mucha o poca energía?**

La educadora utiliza los *Palitos preguntones* para dar la palabra a dos niños o niñas por cada pregunta y valida sus opiniones. Los niños y niñas que están de acuerdo con las respuestas entregadas, hacen el gesto *Pienso igual*.

Luego, la educadora explica:



Nuestro cuerpo nos da pistas importantes sobre cómo nos sentimos. Cuando estamos felices, nos sentimos cómodos, con energía y una sonrisa en el rostro. Cuando estamos tristes, nos sentimos incómodos, con poca energía y nuestro rostro se ve decaído. Puedes saber cómo se siente una persona mirando cómo está su cuerpo y su rostro. Todas las emociones son importantes.



CIERRE

5 6 L 5 min

La educadora invita a los niños y niñas a realizar una respiración consciente para hacer el cierre de la experiencia. Mostrando la tarjeta *Respiro mariposa*, guía el ejercicio.



Vamos a respirar usando la respiración de la mariposa. Inhalamos en cuatro segundos (cuente los segundos) mientras vamos levantando los brazos extendidos, como si fueran las alas de la mariposa, y exhalamos en cuatro segundos (cuente los segundos) mientras vamos bajando los brazos extendidos.

(Repita la respiración tres veces).



Hoy aprendimos que hay emociones cómodas y otras que son incómodas.

Nos sentimos felices cuando hacemos cosas que nos gustan o cuando notamos algo bonito a nuestro alrededor. Esto nos hace sentir cómodos y con energía.

Nos sentimos tristes cuando perdemos algo o cuando alguien nos lastima. Esto nos hace sentir incómodos y sin energía.

Podemos entender cómo se siente otra persona observando su cara y su cuerpo.

Para finalizar, los niños y niñas responden a la pregunta meta de la clase:

- ¿Cuándo me siento feliz y cuándo me siento triste?

La educadora utiliza los *Palitos preguntones* para dar la palabra a dos niños o niñas, acoge sus respuestas y concluye comentando el aprendizaje de la experiencia.



CONSEJOS PARA POTENCIAR LOS APRENDIZAJES DE ESTA EXPERIENCIA

Incorpore a la rutina la canción *Cómo me siento*, para trabajar la autoconciencia y alfabetización emocional.

Puede hacerlo todas las mañanas para iniciar la jornada con apoyo visual del *Medidor Emocional* en el panel de ASE.

Recuerde enviar a los apoderados esta semana el boletín *Conversemos* para involucrar a las familias en el proceso de aprendizaje de habilidades socioemocionales como la alfabetización emocional.

Boletín

¡Conversemos!

Incentive el uso del *Rincón de calma* cuando un niño o niña sienta tristeza. Pueden abrazar el cojín, dibujar lo que los entristece y respirar profundo.

Recuerde que, a esta edad, los niños y niñas requieren mediación para la regulación emocional.

**RINCÓN
DE CALMA**

Diálogo de títeres *Lo que siento por dentro*



Educadora: ¡Hola, Tito!

Tito (con voz animada): ¡Hola, amigos y amigas! Estoy muy feliz de estar aquí con ustedes.

Educadora: ¡Se nota que estás feliz, Tito! Llegaste con una gran sonrisa. Niños y niñas, ¿sabían que cuando estamos felices, nuestro cuerpo también lo siente? Nos sentimos bien, cómodos, y nos llenamos de energía, con ganas de movernos, saltar o reír. Tito ¿Y por qué estás tan feliz hoy?

Tito: Porque ayer fui a almorzar donde mi abuela y me preparó mi comida favorita.

Educadora: ¡Qué rico! Vamos a hacer una pausa para conversar con los niños y niñas.

Educadora (al grupo): ¡Muchas gracias por compartir sus experiencias! Oye, Tito... ¿Alguna vez te has sentido triste?

Tito (cabizbajo): Mmm sí. Una vez me sentí triste cuando mi primo me dijo que no podía jugar con él. Me dieron ganas de llorar.

Educadora: Te entiendo, yo me hubiese sentido igual que tú. La tristeza es incómoda y nos deja casi sin energía. ¿Recuerdas qué hiciste cuando te sentiste así?

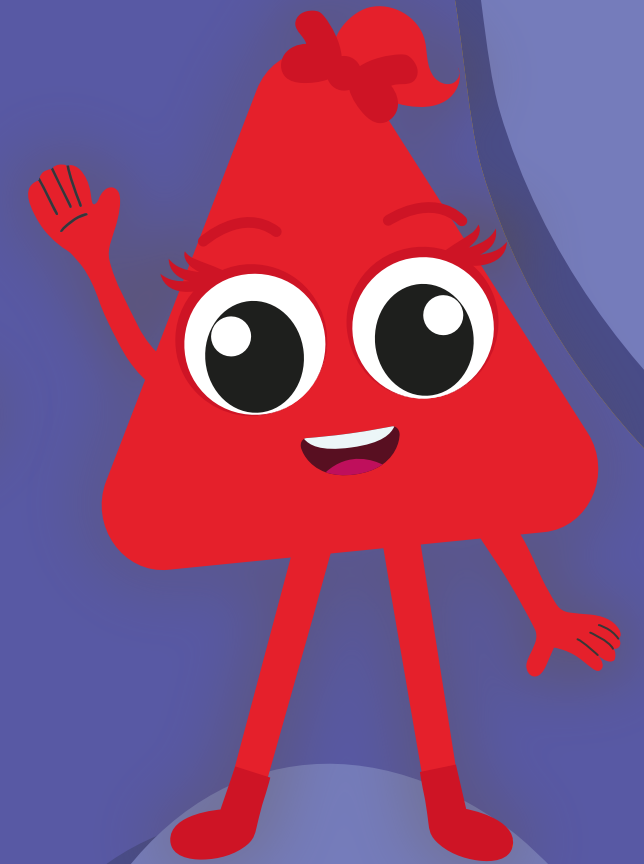
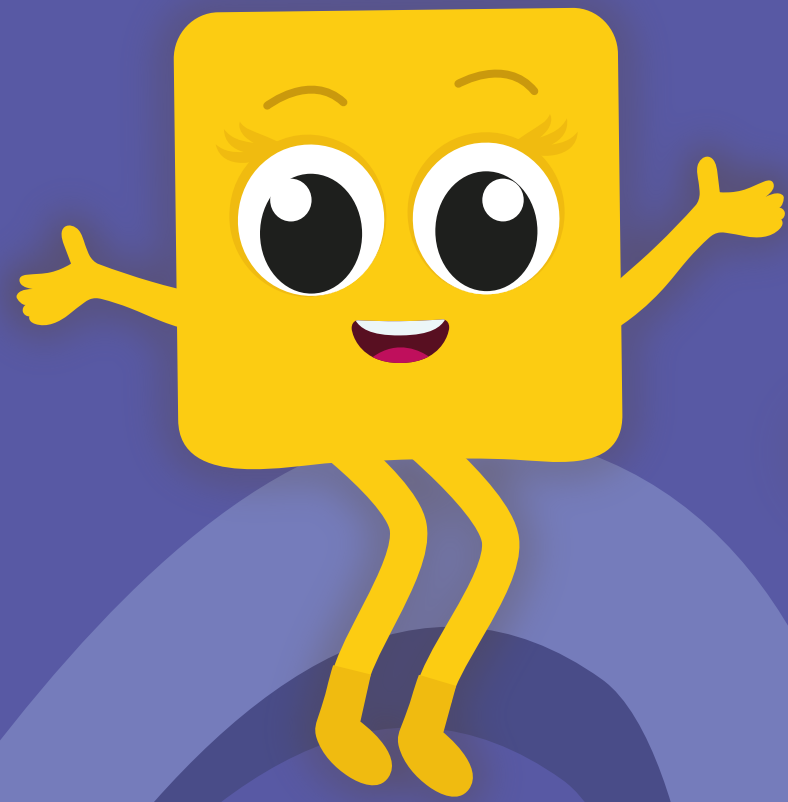
Tito: Sí, estábamos en la casa de él. Entonces mi tía me vio, se acercó y conversó conmigo. Eso me ayudó.

Educadora: Gracias por contarnos, Tito. Es normal sentir tristeza. Qué bueno que tu tía te contuvo. Recuerda que siempre que necesites puedes acercarte a un adulto de confianza. Ahora le voy a preguntar a los niños y niñas para saber cuándo ellos se han sentido tristes. ¿Bueno? Gracias por venir a visitarnos, Tito.

NT2

LIBRO DE LA EDUCADORA

Aprendizaje Socioemocional



MIS EMOCIONES HABLAN

DIÁLOGO DE TÍTERES LO QUE SIENTO POR DENTRO



INSTRUCCIÓN A LA EDUCADORA

Invite a los niños y niñas a escuchar el siguiente diálogo de títeres. “El cuerpo calmado y los ojos abiertos, con boca cerrada y oídos atentos”.



Educadora: ¡Hola, Tito!

1/2

Tito (con voz animada): ¡Hola, amigos y amigas! Estoy muy feliz de estar aquí con ustedes.

Educadora: ¡Se nota que estás feliz, Tito! Llegaste con una gran sonrisa. Niños y niñas, ¿sabían que cuando estamos felices, nuestro cuerpo también lo siente? Nos sentimos bien, cómodos,

y nos llenamos de energía, con ganas de movernos, saltar o reír. Tito ¿Y por qué estás tan feliz hoy?

Tito: Porque ayer fui a almorzar donde mi abuela y me preparó mi comida favorita.

Educadora: ¡Qué rico! Vamos a hacer una pausa para conversar con los niños y niñas.

PREGUNTAS DE MEDIACIÓN:



- ¿Cómo se sintió Tito cuando su abuela le preparó su comida favorita?

Acoja las respuestas de dos niños o niñas utilizando los *Palitos preguntones* y explique mostrando la tarjeta *Lupa felicidad*:



Tito se sintió feliz. Sientes **felicidad** cuando te das cuenta de todo lo bueno a tu alrededor o cuando haces cosas que te gustan o te hacen sentir bien. Cuando te sientes feliz, sonríes, andas de buen humor y todo te parece más lindo.

- ¿Cuándo se han sentido felices ustedes?

Acoja las respuestas de dos niños o niñas utilizando los *Palitos preguntones* y explique.



Cada uno se puede sentir feliz en diferentes situaciones. Cuando nos sentimos felices nos sentimos bien y nos dan ganas de hacer cosas.



MIS EMOCIONES HABLAN

DIÁLOGO DE TÍTERES LO QUE SIENTO POR DENTRO



2/2

Educadora (al grupo): ¡Muchas gracias por compartir sus experiencias!

Oye, Tito... ¿Alguna vez te has sentido triste?

Tito (cabizbajo): Mmm sí. Una vez me sentí triste cuando mi primo me dijo que no podía jugar con él. Me dieron ganas de llorar.

Educadora: Te entiendo, yo me hubiese sentido igual que tú. La tristeza es incómoda y nos deja casi sin energía. ¿Recuerdas qué hiciste cuando te sentiste así?

Tito: Sí, estábamos en la casa de él. Entonces mi tía me vio, se acercó y conversó conmigo. Eso me ayudó.

Educadora: Gracias por contarnos, Tito. Es normal sentir tristeza. Qué bueno que tu tía te contuvo. Recuerda que siempre que necesites puedes acercarte a un adulto de confianza. Ahora le voy a preguntar a los niños y niñas para saber cuándo ellos se han sentido tristes. ¿Bueno? Gracias por venir a visitarnos, Tito.



Este títere ya se va, y lo vamos a guardar en su lugar.



PREGUNTAS DE MEDIACIÓN:



- ¿Cómo se sintió Tito cuando su primo no quiso jugar con él?

Acoja las respuestas de dos niños o niñas utilizando los *Palitos preguntones* y explique mostrando la tarjeta *Lupa tristeza*:



Tito se sintió triste. Sientes **tristeza** cuando pierdes algo valioso o cuando te lastiman. Sientes desgano, te cuesta encontrar la motivación para hacer cosas. Te cuesta sonreír, miras hacia abajo y a veces te dan ganas de llorar.

- ¿Cuándo se han sentido tristes ustedes?

Acoja las respuestas de dos niños o niñas utilizando los *Palitos preguntones* y explique:



¡Gracias por compartir! No es agradable sentir tristeza, pero todas las emociones son importantes. Cada uno se puede sentir triste en diferentes situaciones.

